વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિકની ૨૪ મા વર્ષની ભેટ.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

લેખક

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

પ્રકાશક

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી,

ધીકાંટા—અમદાવાદ.

The Printed at the Vaidya-Kalpataru

Printing Press, Ahmedabad.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૨૪ મા વર્ષની ભેટ.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

ભાગ ૧ લો તથા ૨ જો.

લેખક: શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી,
હાલ નિવાસ: સત્યાગ્રહાશ્રમ—અમદાવાદ.

પ્રકાશક:

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અધિપતિ "વૈદ્યકલ્પતરૂ"

અમદાવાદ.

પ્રત [illegible]૦૦. આવૃત્તિ ત્રીજી.

સને ૧૯૧૯. સં. ૧૯૭૫.

અમદાવાદ:

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

કિમ્મત ૦-૮-૦.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

ભાગ ૨ જો—કેટલાક ઉપચારો.

પ્રગટકર્ત્તાની પ્રસ્તાવના.

સને ૧૯૧૯ ના વર્ષે સારૂ ભેટની ચોપડી માટે 'ખાનપાન'નો સર્વોપયોગી વિષય પસંદ કર્યો હતો અને તે લેખ મારે જાતે લખવો એવો સંકલ્પ કરીને લખવાની તૈયારી કરી, એટલામાં મારૂં શરીર બગડયું. તે સુધરવાની આશામાં બે ત્રણ માસ લંબાવ્યા છતાં પુસ્તક લખી શકું એવો શરીર સુધારો થયો નહિ. ગ્રાહકો ભેટના પુસ્તક માટે અધીરા બન્યા. એટલા માટે "ખાનપાન"નું પુસ્તક આવતા વરસની ભેટ માટે મુલતવી રાખવાની જરૂર પડી અને ચાલતા વરસ માટે કોઈ તૈયાર ઉપયોગી પુસ્તક છપાવી લેવાનો વિચાર કર્યો "Man proposes; God disposes–માણસ મનોરથ કરે છે:–ધાર્યું હરિનું થાય છે." તેમ બન્યું.

'વૈદ્યકલ્પતરૂ'ની ભેટો જે જાતની પસંદ કરવામાં આવે છે, એવુંજ ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર મળવાની મુશ્કેલી હતી. તેને માટે ચોમેર દૃષ્ટિ નાખતાં મહાત્મા **ગાંધીજી**ના "આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન" એ નામના પુસ્તક ઉપર દૃષ્ટિ પડી. આ પુસ્તક એમણે આફ્રીકામાં નાતાલમાં લખી છપાવ્યું હતું તેની બીજી આવૃત્તિ 'સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી સને ૧૯૧૬ માં બહાર પડી હતી. ત્રીજી આવૃત્તિ માટે ગાંધીજીની પરવાનગી માગતાં તે તરતજ મળી અને પરવાનગી મળતાંની સાથે ત્રીજી આવૃત્તિ છપાવી ને વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોની સેવામાં મુકવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે.

ગાંધીજીનું લખેલું આ પુસ્તક કેવું છે, તે તો એ લેખ પોતે કહેશે. ગાંધીજીની ઓળખાણ આપવાની હવે જરૂર રહી નથી. હિંદમાં આવ્યા પછી એમને 'મહાત્મા' એવું બિરુદ મળ્યું છે, તે યોગ્યજ મળ્યું છે; તેઓ ખરેખાત એક 'મહાત્મા' છે. આત્મા વગરનું શરીરનું ખોળિયું જેમ નિરુપયોગી છે તેમ અનેક આપત્તિઓમાં તરફડીયાં મારી રહેલ હિંદને એમના આવ્યાથી અનેક આત્માઓની વચમાં એક 'મહાત્મા' પ્રાપ્ત થયો છે. હિંદમાં વિશેષ જીવન આવ્યું છે. આ વિષે અત્રે આટલુંજ બસ છે.

સત્ય, અહિંસા (કોઈનું દિલ પણ ન દુખાય—દુશ્મન સાથે પણ મૈત્રી અને દયાથી વર્તવું તેનું નામ અહિંસા), અને નિડરતા એ ગાંધીજીના મૂખ્ય સૂત્રો છે, દેશમાં બોલનારા ઘણા છે, પણ બોલવા પ્રમાણે વર્ત્તનારા—વચનને ક્રિયામાં મૂકનારા—કર્મવીર ગાંધીજી જેવા પુરૂષો થોડાજ છે. એમનું આત્મબળ ઘણું મોટું છે. આધ્યાત્મિક બળ એ તેમના પુરૂષાર્થની સીડી છે. એમના એક એક વક્તવ્યમાં એક એક વાક્યમાં, અરે એક એક શબ્દમાં આત્મબળ ઝળકી ઉઠેલું કોણે જોયું નથી ? મુઠીભર શરીરમાં આવડું મોટું આત્મબળ હોવું, એજ મહાત્માપણું છે.

હવે પ્રસંગ ઉપર આવીએ. ગાંધીજીના જીવનનો પ્રવાહ એકદેશી નથી. ધાર્મિક, સાંસારિક અને રાજકીય જીવન ઉપરાંત, જે શરીરમાં એ મહાત્મા વસે છે તે શરીર શી વસ્તુ છે, તે શરીરનો બાહ્યસૃષ્ટિ સાથે શું સંબંધ છે, તેનો પણ તેમણે વિચાર કર્યો લાગે છે. તેઓ પોતે જણાવે છે કે, શરીર સંબંધી મને એવું જ્ઞાન નથી; પરન્તુ હું ધારૂં છું કે સ્થૂળ શરીરના અભ્યાસી પાશ્ચાત્ય ડાક્ટર કરતાં શરીરના તત્વશાસ્ત્રમાં ગાંધીજી વધારે ઉંડા ઉતર્યા હશે. આ ચોપડીની એમની પ્રસ્તાવના અક્ષરશઃ વાંચીને મનન કરવા અમો અમારા વાંચકોને આગ્રહ કરીએ છીએ.

ગાંધીજી પોતાની પ્રસ્તાવનામાં એક ઠેકાણે જણાવે છે કે, આરોગ્યશાસ્ત્ર એ વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. આ મત સાથે હું મળતો થઈ શકતો નથી. આરોગ્ય એજ વૈદકશાસ્ત્રનો એટલે આયુર્વેદનો ઉદ્દેશ છે, અને ઔષધોપચારો તો તેનાં ગૌણ સાધનો છે. પ્રાચીન મહર્ષિ પ્રણીત વૈદકગ્રંથોમાં શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રને પ્રધાનતા આપેલ છે, અને વાગભટ્ટનું આખું સૂત્રસ્થાન એ નિયમોથી ભરપૂર છે. ઔષધોપચારની ભરતી તો પાછળથી થઇ છે.

મહાત્મા ગાંધીજી પોતાના આ પુસ્તકમાં આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે ઘણી ઉપયોગી સલાહ, શિખામણ તથા સૂચનાઓ કરે છે, અને ઔષધોપચારને હાનિકારક ગણીને કુદરતી ઉપાયોની ભલામણ કરે છે. વિવેક વિના હદ ઓળંગીને દવાઓ ખાવાનો દુનિયામાં ચાલેલો

પવન અતિ હાનિકારક છે, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. ઉપચારનાં સાધનોમાં કુદરતી અને અકુદરતી કહેવાતા ઉપાયો વચ્ચે બહુ ભેદ હોય એમ તો દેખાતું નથી. ઘઉં, ચોખા, ફળો, દુધ, પાણી, હવા, માટી, એ કુદરતી ખોરાક અથવા ઉપચારના કુદરતી ઉપાયો છે, ત્યારે, તુલસી, બીલી, ગળો લીંબડો, હરડે, આંબળાં એ કુદરતી ઉપાયો નથી એમ માની લીધેલા આ ભેદમાં કાંઈ અંતર જાણવા જોગ હોય એમ જણાતું નથી. એ બન્ને કુદરતી ઉપાયોજ છે. શરીરનું સાત્મ્ય (પ્રકૃતિને બંધ બેસતાં), પથ્યાપથ્ય, અને સાત્વિક દ્રવ્યોની યોજના થાય તો તે યોજનાને "અકુદરતી ઉપાયો" એવું નામ આપવાની જરૂર નથી; તે કુદરતીજ છે. અસ્તુ, આ ભેદનો અત્રે વિસ્તારથી વિચાર કરવાનું સ્થાન નથી. અત્રે એટલુંજ કહેવું બસ છે કે, મહાત્મા ગાંધીજીની સલાહ પ્રમાણે માણસોએ બધાં વર્તનમાં કુદરતી રસ્તા ઉપર ચાલવું જોઇએ, અને ખાનપાન તથા દવાદારૂનાં હદ ઉપરાંત વધી ગયેલી બદીમાંથી મુક્ત થઇ બહુ સાદામાં સાદી રીતે રહેવું જોઇએ.

મહાત્મા **ગાંધીજીનું** આ પુસ્તક ગુજરાતી વાંચકોની સેવામાં મુકતાં વિશેષ આનંદ એટલા માટે થાય છે કે, એમના શરીર, મન, વિચારો, વાણી અને લખાણોમાં જે વિજળી જેવો પ્રવાહ આપણે અનુભવ્યો છે, તે વિજળીક પ્રવાહની સાથે એમની સાદાઇ, સચ્ચાઈ, અને સ્વાશ્રયના સર્વોત્તમ ભાવોનું બીજ લોકોનાં અંતઃકરણમાં નાંખવા માટે એમનું આ પુસ્તક પણ એક સારૂં સાધન થઈ પડે એવું છે. એક દૃષ્ટિએ, એમનું આ પુસ્તક અમે લખવા ધારેલા "**ખાનપાન**"ના વિષય કરતાં કોઈ રીતે ઉતરે તેમ નથી; તેમ છતાં વાંચકોને ખાત્રી આપવામાં આવે છે કે સને ૧૯૨૦ ના વરસ માટે '**ખાનપાન**' સંબંધી ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ આપવાનો અમારો સંકલ્પ ફરશે નહિ.

અમદાવાદ.
તા. ૨૫-૫-૧૯. } **વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.**

લેખકની પ્રસ્તાવના.

(આગલી આવૃત્તિ પ્રમાણે.)

આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિલાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને બંધાએલો હોવાથી મારા ખાવા-પીવાની તજવીજ મારેજ કરવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો હું બાંધી શક્યો છું. તે 'ઇંડિયન ઓપિનિયન'ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારૂં છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવત પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય-સંરક્ષણ-શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું ગણાય છે. કોઇ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોએલું રત્ન મુસ્કેલીથી હાથ લાગે છે, ને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાની થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નર્કની જગ્યા છે; જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી

અને જનત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં છેઃ— 'મન એજ બંધન (નર્ક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે.'§ આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે નિરોગી રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કાગળીયું થયું તે જોઇ બાપને પણ થયું એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્દે કહ્યું છે, કે જેટલા માણસો મરકી વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. 'બીકણ વગર મોતે મરે છે' એ કહેણ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે ત્યારે આપણે કંઇ ન જાણવાથી અશક્ત બની એબાકળા થઈ જઇએ છીએ, ને સારૂં કરવા જતાં ભૂરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધુતારા ઊંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાજુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે પણ ઈંગ્લાંડનાં ગામ, નદી વગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિષે હું બબડાટ કરૂં ખરો પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ લોહી વગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ

§ मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ।

કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા, તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી, આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર, અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

આવી કઠણ દશામાંથી છુટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઇએ. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડયા વિના, મારે તુરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાંનો વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવુંજ લાગવું જોઇએ. અઘરા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઇ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ઠુતવાનો મહા પ્રપંચ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છુટયા હોય તે થોડે અંશે પણ છુટી શકે એવો આ પ્રકારણોનો પ્રયાસ છે.

આવી ઢબનાં લખાણો કંઇ નથી લખાયા એમ નથી. પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપા વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઇ છે. તેમાંનાં કેટલાકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી, તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં પુસ્તકોમાં આવેલાં વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે એવું મને લાગે છે. કેટલાંક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને

વિચારી, તેઓની ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો બાંધ્યા છે, એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોનો સારાંશ આવશે; એટલુંજ નહિ પણ આ વિષયના નવા પ્રવેશકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી ગુંચવાડામાં પડતાં બચવાનો સંભવ છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ઠંડું વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખરૂપ થાય. આવા વિરોધી પ્રયોગોનો યથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાચવાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં બતાવેલા પરિણામોમાં ફેરફાર કરી શકશે, એટલે આ પ્રકરણો ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના બધા વાંચનારને ઓછાં-વત્તાં ઉપયોગી થઈ પડશે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાએ દરદ થાય કે તુરત આપણે દાક્તર, વૈદ, કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતાજ એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ. આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયાં છે ને થાય છે તેટલાં બીજાં કારણોથી નથી થતાં ને નથી થવાનાં, એટલે આપણે દરદ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે. દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે, પણ દરદ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકશાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તેજ કચરો સડીને મને હાનીકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય ત્યારે ઢાંકણુ, એ વધારે કચરો થયો ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે, મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે. પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ-દુઃખ-પેદા કરી કુદરત આપણને જણાવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ કચરો નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે

આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે, મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાં સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય ત્યાં સુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય ને હું નિરોગ એટલે દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદી થઈ છે; એટલે મારે તુરત કંઇક દવા લેવાની—સુંઠ ખાવાની—દોડ ધામ નથી કરવાની, હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા આવી છે, મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને બેવડું કામ; કચરો કહાડવાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં કે જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં, તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાયા નિરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે, માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમજ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશે. હું વૈદ્ય વગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારતું નથી; વૈદના હાથમાં ગએલા બધા નિરોગ થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે.

વૈદો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ–ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઇ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મર્હુમ જજ્જ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલો તેણે એક વેળા કહેલું, કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્ગાર કહાડે છે. દાક્તર મેજેન્દી કહી ગયો છે, કે "વૈદું એ મહા પાખંડ છે." સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાક્તર થઇ ગયો તેણે કહ્યું છે, કે "વૈદક શાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાએલું છે." સર જોન ફોરબઝે કહ્યું છે, કે "વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતેજ દૂર કર્યા છે." દાક્તર બેકર જણાવે છે, કે "રાતીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે." દાક્તર ફ્રેાથ કહે છે, કે "વૈદો કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે." દાક્તર ટોમસ વોટસન કહે છે કે "ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટકયા કરે છે." દાક્તર કોઝવેલ કહે છે કે "જો વૈદું નાબૂદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય," દાક્તર ફ્રેંક કહે છે કે "હજારો માણસોની દવાખાનાંઓ વાટે કતલ થાય છે." દાક્તર મેસન ગુડ કહે છે કે "લડાઇ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે." જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેર ખબરો આવશે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખબરો લેવાતી ત્યારે બીજાઓની પાસે જાહેર ખબર માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાની જાહેર ખબરો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલેકો કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઇની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણે

ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્ત્તા આપણને જાણવાજ નથી દેતા. છુપી દવાઓ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ, તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફારધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે. એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીશ ગણું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રી દામ આપીએ છીએ. એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકા સુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે: "તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાં સુધી તસ્દી ન આપતા. દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ બીજાને બોલાવવા કહે ત્યારે બીજાને બોલાવજો. તમારું દરદ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો, અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જિંદગીમાં એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે." આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણો લખવાનો છે. તેમાં શરીર, મન, હવા પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, બચ્ચાંની માવજત, ગર્ભવેળા સ્ત્રી-પુરુષનું કર્ત્તવ્ય, સાધારણ જોવામાં આવતાં દરદો આવા વિષયો બાબત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનિક્સ-નાતાલ. } મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.

પ્રકરણ ૧ લું.

આરોગ્ય.

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય-પીએ, હરે-ફરે અને વૈદને ન બોલાવે તે આરોગ્યવાળો છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઇ શકીશું. માણસ ખાય-પીએ અને હરે ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઇ નથી એમ માની બેસે એવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ઘણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે, કે તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય, કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ઘાટો સંબંધ છે, કે એકને વ્યાધિ-દરદ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ-છે. કાગળનું બનાવેલું ફૂલ કોઈ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની. તેની વાસ એજ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર-એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું

બીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર નહિ મોહાઇએ. એટલે આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિજ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ઘાટો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધજ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે, જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, ને જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરોજ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરૂપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિજાજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરૂં જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાક્તરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢ્ય બૈરીઓ વિલાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—આ સ્થિતિને વિલાયતના દાક્તરો ' ક્લેપ્ટૉમેનીયા ' એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂનખરાબી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને ચેન નહિ પડે, આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઇ ખામી નથી, જેના દાંત સાજા છે, જેનાં કાન, આંખ વગેરે મોજુદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને બદબો મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મ્હોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી, અને જેનું મન

તથા જેની ઇંદ્રિયો હંમેશાં પોતાના કબ્જામાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલ વાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય ભોગવતા નથી, કેમકે આપણાં મા-બાપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે, કે જો મા-બાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચવુંજ જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્ત્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય, એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

પ્રકરણ ૨ જું.

આપણું શરીર.

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;
આ પંચતત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ એવાં પાંચ તત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું,

જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,' 'જેવું દેહે તેવું દેશે.' આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા, એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભા રહી શકીએ છીએ, તેને લીધે ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાજુક અવયવોનું રક્ષણ કરે છે; ખોપરી એ ભેજાનું, અને પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું. દાક્તરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે. એવું આપણે સૌ જોઇ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચો ને પોલો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્ચા તે પોચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધીઆ દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશીઆ દાંત આવે છે તે પડયા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધીઆં દાંત છથી આઠ મહીને ફુટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક બેએક વરસનું થાય તેવામાં ઘણું-ખરૂં બધા ફુટી રહે છે. છાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફુટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉમર સુધીમાં બધા ફુટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફુટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે. આપણે હાથ ભીડી ઉઘાડી શકીએ, છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીંચાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપવું એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર છે, લખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ, આપણા અર્થને સારૂ જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણોમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજાવ્યા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જઇએ છીએ; તેમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. હોજરી એ ક્ષણભર આળસ કરે તો આપણાં ગાત્ર માત્ર ઢીલાં થઇ જાય. જેટલો ભાર આપણે હોજરીપર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર સહન કરવાની શક્તિ મહાવિકાળ પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું ને પાચન થયેલા અનાજવડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેકક્રિયાઓ થઇ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઇ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજા ભાગ મળ–મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઇ બહાર નીકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણા મળી ચોવીસ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં

છે, ને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસ-નળીવાટે તે હવા નસકોરામાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઇ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે ને નુકસાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે. હવા તો માત્ર નાકવાટેજ લેવી જોઇએ.

આપણે શરીરની કંઇક રચના તપાસી ગયા, તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે એ પ્રવાહી–લોહી–ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે. નિરુપયોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રો–ને બહાર કહાડે છે, ને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ–નસો–વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમા લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસામાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગએલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર ગએલી હવા બહાર નીકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પાછું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઇક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

પ્રકરણ ૩ જું.

હવા.

આપણે શરીરની કંઇક રચના જોઇ ગયા તે ઉપરથી આપણુને માલમ પડયું કે, શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાકની જોઇએ; હવા પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે, કે આપણુને તે વગર ખરચે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મૂકી છે. આ જમાનામાં આપણુને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે, ને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે; મુંબઇમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે, વળી મુંબઇમાં રહીને જો મલબાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીઆં જોઇએ; ડરબનમાં રહેનારને ચોખ્ખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઇ રહેવું. તેમાંએ પૈસા બેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં 'હવા મફત મળે છે' એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી નહિ ગણાય.

હવા મફત મળો કે તેના દામ બેસો; પણ એ વિના ઘડીભર આપણુને ચાલતું નથી. આપણે જોઇ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડોને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઇએ ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઇ તેવડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોશ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવ-

નનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળી-માંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે, કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઈ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાંને નાક મોં દબાવ્યાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને વગ માગ્યો મળે છે, પાણી ને અન્ન આપણે માગીએ ને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાએ આપણે લઇએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ, તેમજ ખરાબ હવા વિષે હોવું જોઈએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. હેમ-વાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, બીજાએ એઠેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ, અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તો પણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિજ લઇએ; દુકાળીયાંની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂક્યું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઓકેલી-શ્વાસ વાટે બહાર કહા-

ડેલી હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ ! આરો-ગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે એકેલી હવા, એ એકેલા અનાજ જેટલીજ ખરાબ છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે માણસે બહાર કહાડેલો શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરતજ મરણ નીપજશે—એવો ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક ઓરડીમાં ગોંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસો આવો ઝેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસનાં સારાં નસીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડયા કરે છે ને ઝપાટાબેર ફેલાય છે, વળી ઝીણામાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે, એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીરાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન એકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઇ જાય છે, ને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે ઘણાં માણસો કેમ માંદાં ને નમળાં રહ્યાં કરે છે. **સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે ખરાબ હવા છે,** એમાં કંઇજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ આપણને તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, દાક્તર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવા લઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ

ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાક્તરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, ને તેના વિના એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ. આ પ્રકરણોના વાંચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે, ને પોતે હવા વિષે સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાના છોકરાંઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને પોતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા, અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કૂતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળ ત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં—પાણીના નળવાળાં જાજરૂ નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, ને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી, મેલું તદન ઢંકાઇ જાય તેટલી છાંટીએ, તો બદબો અટકે છે. ને માખી વગેરે ઉડતાં જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતાં નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી

બદબો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઇ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં, ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર હોય તો તે એટલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકો વગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે. પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નીકળે છે ને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરાએ એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય ત્યારે મળને એક-એક ફુટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઇએ. જો આપણને જંગલમાં મળ ત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરેાથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઈએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઇએ, ને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઇએ.

પેસાબ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબુદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરેાથી દૂર જઇ સુકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઇએ, ને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઇએ મળને ઉંડાં નહિ દાટવાનાં બે સબળ કારણ છે; એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડાં દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડાં દટાએલાં મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણાંમાં, તેમજ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઇએ ત્યાં, વગર વિચારે થુંકીએ છીએ.

થુંક એ ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થુંકવાથી ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જુદુંજ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઇએ; થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધુળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથી કરી થુંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઈજા કરશે. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે, કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાંજ થુંકવું જોઇએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધુળ હોય ત્યાં તેવો દરદી થુંકે તોપણ તેના થુંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધુળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લોકોને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકશાનકર્તા છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીછરાં દાટયાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કંઇ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઇએ. આ બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

આપણી કુટેવોથી હવા કેમ બગડે છે, ને તેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે હવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઇ ગયા કે હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોઢું નહિ, એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઈજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોંવાટે લેવાય તો ઘણી વાર શરદી થઈ આવે છે, ને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંના રજકણો

મોંઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસામાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીકવાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવા શહેરમાં તુરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ 'ફોગ'—પીળી ધૂમસ થાય છે. તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોંવાટે લે છે તેના થુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાં લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઇ મુસ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઇ હોય તેમણે મોઢે પડદો બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે, વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહોળી થઇ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્બબેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બબેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત ને દહાડો, લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઇ રહીએ છીએ, ને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઇએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઇએ છીએ, **આ ટેવ ઘણીજ વખોડવા જેવી છે.** જેટલો વખત બને તેટલો વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કઠેડામાં સૂવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા ને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની કોરી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત, એ માત્ર વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડયાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઇ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ સરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઇ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ તો આપણે ઘણા રોગમાંથી સહેજે બચી જઇએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઇએ

છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે, કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તો પણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇનેજ મરી જઇએ. પણ તેમ નથી થતું, કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું, કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સુવું જોઇએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે બોલ આ પ્રકરણમાંજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબજ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થએલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂં આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગએલી હોય છે, કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સુઇ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિ વગરના જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે. અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર

હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આની માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન નથી થતું એ કેમ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીઆ કરતાં નાજુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણા લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે, તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી દાક્તર એજ આપે છે, કે આપણે એવી સ્થિતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનો વિષય આરોગ્યને સારૂ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

પાણી

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે, અને પાણીનું પણ તેમજ છે: હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નીભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, ને દેશને લઇ કંઇક દિવસ

પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોકક્સ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય; પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠ થી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તુ પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાએલાં લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં ફોજોને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છે. એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોખ્ખું ન રહે, ને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઇએ, ને ઘણે ભાગે આપણે નાહે પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો

ભાગ નહાવા-ધોવાનો અને વહેણુ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાંખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણુ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટા નાંખે છે, ને તેની ઉપરનો વહેણુ તરફનો ભાગ જો કોઇ પણ ન્હાવા-ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી ઓરતો ઘણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીકવાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, વળી તેમાં કોઈ વાર મુએલાં પક્ષીઓ હોય છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઇએ, તે ઢાંકવી જોઇએ ને છાંપરાં વગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ હોવાં જોઇએ. આવી ચોખ્ખાઈ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાંજ માણસો કરે છે, એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા ને સાફ કપડાથી ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમજ બીજા બધા તે તે લતામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલ્કત છે. તે મિલ્કતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે, એટલે પાણી બગડે એવું કંઈ તેનાથી તો નજ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ ન્હાવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ,

તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાંખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે, તે કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઇ જાય છે. તદન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જૂદાજ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાક્તરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દરદીઓને આપે છે. આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજીયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ (વિલાયતી દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી, ને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે, કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદન શુદ્ધ થએલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતા, છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઈ જાય છે. આનો અર્થ એ થયો કે પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરૂં છે, તેજ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઇએ ને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરૂં હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે.

કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણુ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કઠણુ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણુ એકંદર તો એમજ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે, એમ તો સૌ કોઇ માને છે. કઠણુ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચુલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઇ શકે છે. ચુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

પાણી ક્યારે પીવું, ને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ લાગે ત્યારે તરસ છીપે તેટલું પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને ખાધા પછી પીવામાં પણુ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તો કાં તો તે બરાબર ચવાયો નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરૂં જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી ને ન હોવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મળી શકશે, પણુ સાધારણુ રીતે એટલું આ સ્થળે કહી શકાય કે જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ, જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતાં તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે તેને નર્યું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઇક પણુ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઇ નથી થતું, એમ ઉપર ટપકે જાણી, બીજાં કેટલાંક માણસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપાયો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબુદ કરે છે. પણ સરસ તલવારને વાપર્યાં પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે, ને છેવટે નાશ પામે, એમાં નવાઇ જેવું નથી. એટલે હમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકેજ.

પ્રકરણ ૫ મું.

ખોરાક.

હવા, પાણી અને અન્ન, એ ત્રણ આપણો ખોરાક છે, છતાં સાધારણ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ, અને અનાજમાં માત્ર દાણા ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ, વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે, તેના વિના મુદ્દલ ન ચાલે એમ આપણે જોયું; ને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક ક્ષણે ખાયા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં ચઢિયાતો છે, એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ સહેલાઇથી

મળી શકે એવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજો ને છેલ્લો દરજ્જો ભોગવે છે.

અનાજ વિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, ક્યારે લેવું, કેટલું લેવું, આ બધા સવાલ વિષે બહુ મતભેદ છે. પ્રજાઓની રીતો જૂદી છે, જૂદા માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો, અને આજ ખરૂં છે, એમ કહેવું મુસ્કેલ છે. એટલું નહિ પણ અશક્ય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો બીજા માણસોને મારીને તેનું માંસ ખાય છે એ તેઓનું અનાજ. એવાએ પડ્યા છે કે જેઓ વિષ્ઠા ખાય છે, આ તેવાનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે. તેઓનું આ અનાજ. આ પ્રકરણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું, એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુસ્કેલ છે, તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સારૂ આપણે અનેક પાપો કરીએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઇએ છીએ તે જોવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ બરોબર વિચારી શકીશું. આટલું બધા કબૂલ કરશે કે લાખમાં નવ્વાણું હજાર નવસે નવ્વાણું માણસ તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાક માણસો ખૂબ ખાઇ શકે તે કારણસર હંમેશાં રેચ લે છે અથવા અન્ન પચાવની ફાકી લે છે. કેટલાક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી ઓકી કહાડે છે, ને પાછાં બીજું સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે- કોઇ ખૂબ ખાઇને પછી એક બે ટંક ખાવાનું છોડી દે છે. કોઇ ખાતાં ખાતાં બે-

દરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જિંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે, ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચ્હા પીતો; પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો, પછી એક વાગે બરોબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચ્હા ને છ થી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની સ્થિતિ દયામણી હતી. તેને સોજા ચઢતા, દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઇ શકાય તેથી ઘણી વેળા કંઇ રેચક દવા, ને પછી પુષ્ટિને સારૂ બીજી કંઇ બાટલી, એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જેટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે, એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય' આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ ઉંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી ને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઇએ.

માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી, ને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે, ને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ. તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી–પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂં તે ખાવો.

પશુ પંખીને જોયેઃ ઢોર વગેરે સ્વાદને સારૂં નથી ખાતાં, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે ત્યારે ને ભૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો ? માણસનેજ નશીબે હંમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી

તેમાં ગરીબ ને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર ને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતાં નથી? આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ–પંખી કરતાં ઉતરતાંજ હોવા જોઇએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી, જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું બોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિનાં વિષયમાં જુઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આનું સબળ કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ. કથરોટ કુંડાને શું હશે? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોયોજ નથી. તેઓએ બહુ કર્યું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહાર રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, ધુતારા, અને વિષયીને કહાડી મૂકશે; પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. **માણસની ખૂબસ્થાઈ તેના ભાણામાં સમાએલી છે,** તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુનોહ ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેંદ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલા-

મીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં સાઇ—એઓને વખતો વખત જમાડીએ નહિ, ને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઇએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચઢે તેટલું ખાવાની આપણને છુટ છે. એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડયો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનીયત, આપણી નજરે કોઈ રીતે આવેજ નહિ. આવા ઘોર અંધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે, એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઇશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને સહુએ વિચારવો જોઇએ.

હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધા પ્રાણી—માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી, ત્યાં કોઈ ચૂકતું નથી, ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બીન અપવાદી કાયદાને આપણે ફરજીયાત કે મરજીયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો હરરોજનું અનાજ દરેકને પુરતુંજ—વધારે નહિ એમ—પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ

વધારે ખાય–ન ખાવાનું ખાઈ લે–તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુખમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોનાં રસોડાંમાં તેઓને ને તેઓના નોકરોને જોઇએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? બે કૂવાની એકજ સેર હોય ને તેમાં હંમેશાં પુરતુંજ પાણી આવતું હોય, આવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય, તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે. એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય–ને તે નિયમ કંઈ લખનારનો ઘર-વણાઉ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે–તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે, અખા સોનીએ ખરૂંજ ગાયું છે કે "કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન." જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દૃશ્ય કે અદૃશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે, તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ ને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઇ જઇએ. જે કંઇ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને 'અનાજ' એ નામ આપીએ તો દારૂ, બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ચાહ, કાફી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભવથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, બીજીને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દારૂ તથા ભાંગને વિષે લખવું શું હોય? દરેક ધર્મમાં તેને દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યેજ કોઈ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થય

ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે, ને છેવટે તે પૃથ્વીપર ભારરૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે. સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી એ દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબૂ હોતો નથી, ને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દારૂ, ને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદન તજવાલાયક વસ્તુ છે, એ વિષે એમત નજ હોવા જોઇએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. હકીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી એમ યુરોપ કે જે દારૂનું ઘર છે ત્યાંના વૈદ કહે છે. પ્રથમ ઘણાં દરદોને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદન બંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ જૂઠી દાનતથી અપાએલી છે, દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો:દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઇ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દરદમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય, છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદોની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડયા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અફીણને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અફીણનો નિસો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થએલી ચીનની મહાન પ્રજા સ્વતંત્ર

રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અફીણને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

જેમ દારૂ, ભાંગ ને અફીણ ખરાબ છે એમ સાધારણ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી–તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી–તમાકુએ પોતાની સત્તા માણુસ જાત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબુદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે, નાના મોટા બધા એની ઝડપથી આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણુસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારૂં એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દૃઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદાને અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાબૂ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખબરોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપનીઓ યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, તેઓ બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે. લોટરીઓ કહાડે છે. જાહેર ખબરોમાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે, બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબનાં દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી–તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઈની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી–તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા–બાપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને

ચોરેલી બીડી સંઘરે છે બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

બીડીને વિષે લખતાં મર્હુમ ટૉલસ્ટૉય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો, ને પાછો હઠ્યો. પછી બીડી પીવા બેઠો. બીડીના ધૂમાડા તેના મગજમાં પેઠા. બીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટૉલસ્ટૉયની ખાસ માન્યતા હતી કે બીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઇએ.

બીડીનું ખરચ કાંઈ જેવું તેવું નથી, સહુ બીડી પીનારને તેના ગજા પ્રમાણે તે ખરચ ભારે પડતુંજ હોય છે. કેટલાક માણસો બીડીની પાછળ દરમાસે ૫ પાઉંડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે. આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે. ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે. ખાવાનું ફીકું જણાય છે, એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાંખવા પડે છે, બીડી પીનારનો શ્વાસ બદબો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે ભયંકર રોગ પણ એથી થએલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નિસો કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઇએ.

દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે

છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે ને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૉફી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી ને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કઠિન કામ લાગે છે. છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છુટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ–સાકર ન હોય તો તે તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કંઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા–કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા–કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડયાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ; ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકિર્દીમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરે ઘેર કરાવ્યો ને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો, કેમકે તે ચ્હાના કરતાં કંઇક મોંઘો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે, પણ તે 'ફૅશનેબલ' ઘરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.

ચ્હા, કૉફી અને કોકો, એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે, કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિસાની વસ્તુ છે, કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોંટે છે તે તે મૂકી શકતા નથી. લખનાર પોતે ચ્હા પીતો ત્યારે તેને ચ્હાને વખતે ચ્હા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિસાની ચોખ્ખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરાં છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ચ્હા કે કૉફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર

વાગતે અચૂક ચ્હા પીવાની આદત હતી, વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો ચ્હા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે; ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. ચ્હા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઇ રહી કે જલદી ચ્હા જોઇએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢયાં હતાં; તેઓને પળ એ મહીના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્હા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચ્હેરા પ્રકાશ્યા ને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જેવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ બનેલો બનાવ છે. એક બાઇને ચ્હાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પચે; માથું હંમેશાં દુઃખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી ચ્હા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત ઘણીજ સુધરી છે. ઇંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુનિસિપાલિટિના ડૉક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લત્તામાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંતુનાં દરદો છે. તે દરદોનું કારણ તેઓનું ચ્હાનું વ્યસન છે. ચ્હાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના ઘણા દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે. અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે ચ્હાથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે.

કૉફીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે—

"કફ કટન, બાયુ હરન, ધાતુહીન બલક્ષીન;
લોહીકો પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન."

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ ને વાયુને હરવાની શક્તિ કૉફીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કૉફી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે કૉફીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પુરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે, અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો ઘટે છે.

કોકોને પણ કૉફીના દોષો લાગુ પડે છે—તેમાં પણ ચ્હામાં રહેલું તત્ત્વ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જડ્ડ બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણે વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કૉફી, અને કોકો, એ ઘણે ભાગે ગીરમીટમાં મળેલી મજુરીથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જુલમ ગુજરે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોયે તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઈચ્છા નહિ થાય. કોકોના ખેતરોમાં થતા જુલમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરૂં છે કે આપણા બધા ખોરાકની ઉત્પત્તિ વિષે આપણે પૂરૂં જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમાંથી નેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ ને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે. કૉફીના સ્વાદમાં ને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં ઘણા કૉફીના સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઇ શક્યા નથી. ઘઉંને લઇ બરોબર સાફ કરવા ને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઇ લગભગ કાળાશપર આવે ત્યાં લગી ચૂલાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કૉફીની ઘંટીમાં સાધારણ દળવા. તેમાંથી એક ચમચી ભૂકી પ્યાલામાં નાંખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારૂં થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર ને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી ચ્હા, કૉફી ને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે ને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે. જે ઘઉંને શેકવા વગેરેની તકલીફમાં પડવા ન માગે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી (ઠે. સત્યાગ્રહઆશ્રમ—અમદાવાદ.) તે ભૂકી મળી શકશે,

કેટલાક પદાર્થો તદ્દન તજવા જેવા છે એ આપણે જોઇ ગયા. કેટલાક બીજા છે કે જે બીજાં કારણોને સારૂ તજવા જેવા અથવા ઓછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી

રાખી હવે આપણે શું ખોરાક લેવો જોઇએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાક બાબતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ, એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થએલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંનાં થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે. પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા ઇટાલીયન, આઇરીશ, સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન, જાપાનની આમ, બધા ગણાય છે; જેમ કે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલેંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કંઇ પણ પ્રકારના માંસ–મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઇંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન ને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા, જેમાં તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલા કરતાં બહુ નાનો. ત્રીજા વિભાગમાં, બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે, અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઇને જીંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે, અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતા જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી

સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વગેરેના દાંત ને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને જે પંજા છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વગેરે તેઓને આપણે કંઇક મળીએ છીએ; પણ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાએલ નથી; તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાંએ માત્ર ફળફળાદિ હોવો જોઇએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નિભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ બદામ, અખરોડ, મગફળી, નાળીએર વગેરેમાં તંદુરસ્તી જાળવનાર ને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઇ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાંજ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જાળવે છે તેમજ આપણું થવું જોઇએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે, અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને સ્ફુર—ચેતન—આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઇ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોઇજ ન શકે.

એટલું તો ચોક્સ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણાં ઘરોમાં, રસોઇમાં ને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે

તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણા બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી બાબતોમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો ને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઇ કરતા બંધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોઇ-રૂપી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખનામાંથી છુટવા ઇચ્છે, એ બધું સ્વપ્ન જેવું લાગે; અને જે બનવાજોગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઇ કહેશે, પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી; શું સારૂં છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકશું.

વળી જો ફળાહાર એ સરસ ખોરાક હોય તો બધા તે ધારણ કરે કે નહિ તેની સાથે આપણને બહુ સંબંધ નથી આપણે પોતે તે ગ્રહણ કરી શકીએ તો કરવા જેવો છે; એમાં વિરોધી મત નહિ પડે.

આ વિષય ઉપર યૂરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડયા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જુસ્ટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે, અને ઘણા દાખલા દલીલથી બતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે, તેણે ઘણા દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી ખુલ્લી હવાથી મટાડયાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કહાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. ૭ મહીના થયાં મેં કંઇજ અન્ન લીધું નથી ને માત્ર ફળા-

ઉપરીજ રહ્યો છું.* દૂધ દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ (ઓલીવ ઓઇલ) અને લીંબુ કે એવું કંઇ ખાટું ફળ તથા ખજુર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરાબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જાણવા સારૂ છ માસ બસ નથી, પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડયા છે ત્યારે મારી તબીયત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક ને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઇએ કે જેટલું વજન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડે; પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજુરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરૂં છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાક દરદીઓને સારૂ મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્‌ભૂતજ આવ્યાં છે. તેનું વર્ણન દરદો વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે. એટલે બીજાના અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, ને જે વાંચ્યું–વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કોઈ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચનારની ઉપર થશે; પણ મારે જો સત્ય લખવું છે ને ધારણા એજ છે તો પછી મને જે બરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી ફરજ સમજું છું.

પણ જો કોઇ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકડો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી ભલામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઈ કરવું હોય તે કરવું.

* હવે તો શ્રીયુત ગાંધીજી ફળાહાર ઉપરજ ઘણા વખતથી રહે છે.
તંત્રી વૈ. કે.

હવે પછીના વિભાગમાં બીજા વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું તે વધારે માન્ય થઇ પડશે, એમ મારૂં માનવું છે, અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજાશે.

જેઓ આ પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનતી છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહરથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઇતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે, છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખુવે છે, અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઇ શકતા નથી; છતાં માણસે જો રસોઇ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાજી પાલા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણસ નભી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઇથી પચે છે. બચ્ચાં-ઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઇક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જવાર ને મકાઈ આવે છે, અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે. જો કે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરાં સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીલ ફ્લાવરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદન નકામો છે, તેમાં કંઈ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડૉક્તર એલીન્સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક કૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો, પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર કૂતરો

બરાબર રહી શકયો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની થૂલી કહાડી લીધેલી હોય છે, અને સ્વાદ તથા કૈાવત તો થૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો બીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સારૂ વાપરે છે, જેમકે **ચીઝ**ના ખાનારા કૈાવત **ચીઝ**માંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે **ચીઝ** ખાય છે ને ખાઈ શકે છે: આવા આટાની રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે, ને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. **સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળયો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે;** પણ જે પથરાની ઘંટી ઘરમાં ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચક્કર ફેરવવાની ઘંટી ઘરમાં રાખીને પોતાનો આટો દળી શકે અથવા તો બજારમાંથી એાયર મીલ અનસીફટેડ લઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલો વાપરવો જોઇએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી ને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે મુદ્દત ચાલે છે; કેમકે તેમાં સત્ત્વ હોવાથી તે આટો મેદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા બ્રાઉન હોય તો પણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાંખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ ને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે બન્ને હિંદુ મુસલમાનને ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ. **ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.**

ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો ને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને

જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા, ને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાફી તેમાં દૂધ કે ઘી સાકર નાંખીને ખાધાં હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે, અને તે બીજા ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્વ જોવામાં આવતું નથી, અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નભી શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજીપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેના ગુણ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઇ પચાવવામાં મુસ્કેલી આપે છે, અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાનો અનુભવ હશે કે જેઓ ભાજીપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે 'પેપચીદાસ' કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે, અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજીપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખ્ખી રીતે જોઇ શકીએ છીએ; એટલે ભાજીપાલો ખાવો, પણ ઘણોજ થોડો ખાવો જોઇએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ—વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર—બહુ તેજી ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુસ્કેલી આવે છે, કેમકે તેને સારૂ હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઇએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડાં' ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકશે ને તેમાંથી કંઇક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બન્ને

એકજ જાતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડૉક્ટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઇંગ્લાંડમાં છે, તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે, કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે, ને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, ને તેથી આપણને ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે, તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલી વસ્તુ તજવા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, ને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી વગેરે ખાવાને બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદ-સ્વાદ લાગે છે. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઇ શકે અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે ને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ. પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારૂં છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય ને વધારે પચે. મરચાં, ધાણા, જીરૂં વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે, અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય

છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું ને તેનું ચોખ્ખું લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો જે બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે, ને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી. તે તેનાથી ન મૂકાયાં ને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા-માત્ર બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

જે મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઇને ગમશે નહિ, ઘણાને ભયંકર લાગશે. છતાં તે અનુ-ભવસિદ્ધ છે. વિલાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ઘણાક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે; તેનીજ જરૂર છે ને તેટલું બસ છે, પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે, અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે ને બીજી રીતે નીકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઇ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. એક પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય ને જેણે પોતાનું શરીર બીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી, કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો ગુણ રહેલો હોય છે. આ વાત બરાબર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા, પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું, કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જો નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ ને ખાંસીનું દરદ હતું તે નીમક મૂક-વાથી ને તેની સાથે જે બીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટયું. નીમક નહિ ખાવાથી કોઇને પણ માઠી અસર થઇ એવું મેં

અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તજ્યાને બે વર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માઠી અસર હું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. પાણી ઓછું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુસ્તી ઓછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો, જેના દરદને સારૂ મેં નીમક છોડયું તેનું દરદ ત્યાર પછી હંમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જો તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકત તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજીપાલો ને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી ને કઠોળ છોડયા વિના નજ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુસ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી, કે નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે, અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે, તેમ નીમકનું છે. એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી ને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઇએ આ પ્રયોગ સૌ પોતાના ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે. જેમ અફીણ છોડનારને થોડા દિવસ મુસીબત જણાય છે, અને શરીર શિથિલ જણાય છે, તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી, ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદો થશે.

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે. પણ તે અનુભવને બાજુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમા વિષે આપણને એવો સખ્ત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ શ્રેષ્ટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં બતાવેલા બધા વિચારો કબૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી, અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેનો અમલ કરશે એવું પણ તે ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રજુ કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે

તેને તે ગ્રહણ કરશે, એટલે દૂધ વિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા દાક્તરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજ્વર પેદા કરનારી વસ્તુ છે, તે વિષે ચોપાનીયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવાઇ જંતુઓ તુરત ચડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાની કરનારા જંતુ તુરત પેદા થાય છે, દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધખાનાંઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે ને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે, ને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૌ જાણે છે, વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે, ને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના ને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી મેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; ને દૂધથી નીપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ, વાછડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, ને દાંત

આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાએલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે સફરજન વગેરે લીલા મેવા ને બદામ વગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પૈસો ને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો ખોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો ખોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે, ને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; ને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવોને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાકતર કિંગ્ઝ ફોર્ડે, ને દાકતર હેગે આબેહૂબ આપ્યું છે. જે એસીડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઈજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ નીરોગી ન ગણાય.

ચોથા ને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઇએ. તેઓ કોઇ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચડે છે, કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તુરત તેઓનું મન વનસ્પતિ આહાર તરફ દોડે છે.

આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડાજ નીકળશે. પણ સૂકાં ને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ ઑઇલનો અખતરો કરવા યોગ્ય છે ને તે ઉપર માણસ તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનારૂં છે. સિવાય ખજુર આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછું છે, ને મીઠાં મરચાંની, દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છુટી સાકર એ તો તદન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે, ને તેટલા ગળપણમાંથી કંઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો ને ક્યારે લેવો એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું કહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણાં વિચારીશું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું?

કયો ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું ને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે. અને તે વિષયને માટે જૂદું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઈક અંશે કેટલું ખાવું એની સાથે સંબંધ રાખે છે. 'કંઈક અંશે' એમ કહેવાનો હેતુ છે કે જે વજન ખાવું જોઇએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઈ શકતો નથી, તેણે ખાવું ન જોઇએ; એટલે ઘણે ભાગે તો કેટલું ખાવું ને

કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉક્ટરોના ઘણા મત છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું ને જૂદી જૂદી જાતનાં ખોરાકનાં ગુણ પ્રમાણે ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજો ડૉક્ટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકરનો ને જૂદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઇએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર ને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાલે ને મજુરને વધારેજ જોઇએ એવો નિયમ નથી. નબળા ને સબળાને જૂદાં વજન જોઇએ એ તો સૈા કોઇ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા ને બાળકના, ઘરડા ને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એ લેખક તો એવું કહે છે કે જો આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે તેનો તદ્દન રસ મોંઢામાં થઇ જઇ થુંકની પેઠે પોતાની મેળે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપીઆ ભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે, અને તે બહુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું ફોકટ છે.

પણ ઘણે ભાગે બધા દાક્તરો લખી ગયા છે, કે સેંકડે નવ્વાણું ટકા માણસ, જોઇએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડૉક્ટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોઇને ઓછું ખાઇને કોઇ પોતાની તબીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઇએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાક વિષે આપણે વિચાર કરતા થઇએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઇએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું ને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવુ બતાવવામાં

આવ્યું છે કે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સુકો ને દુર્ગંધથી તદન રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે, અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનથી સુવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા-પીધા છે. આમ બારક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવસ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણુકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. **આ બધાંનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ.** જો આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કારજ છુટે આપણે હરગીજ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઇએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય ને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામજ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી. જમવું એ પણ એ શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની ને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે અહુ

મહાવરાથી આપણે આપણાં મ્હોં બગાડયાં છે, તેથી કઇ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઇ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ છીએ ને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે. એવા પણ શોખી જવાનો પડ્યા છે કે જે સારૂ ખાવાને ખાતર ખાઇને તરત ફ્રુટસોલ્ટ પીએ અથવા ખાધેલાનું વમન કરી પાછા બીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા—વત્તા કે ઓછા—આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરૂષોએ આપણને સારૂ અપવાસો, રોજા વગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા અપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. તેને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

હવે કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો બે ટંકજ ખાય છે, ત્રણ ટંક ખાનારો મજુર વર્ગ નીકળશે. ચાર ટંક ખાનાર તો અંગ્રેજી વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયો જણાય છે, હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇગ્લાંડમાં સભાઓ સ્થપાઈ છે. તેનું કામ બધાં માણસોને બે વખતથી વધારે ન ખાવાનો બોધ આપવાનું છે. આ સભાની એવી સલાહ છે કે આપણે સવારનો નાસ્તો નજ ખાવો જોઇએ. રાતના ઊંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સારૂ નહિ પણ કામ કરવાને સારૂં તૈયાર થયા હોઇએ છીએ. તેઓ એમ માને

છે કે એક પહેાર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઇએ છીએ; એટલે આવા માણુસેા દિવસનાજ એજ વખત ખાય છે. વચમાં ચ્હા વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડ્યુઈ કરીને જાણીતેા ડૉક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે અપવાસના, નાસ્તેા છેાડવાના, ઓછું ખાવા વગેરેના કાયદા ઘણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારેા પેાતાનેા અનુભવ તેા આઠ વરસથી એ છે કે બે કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તેા નથી જ. માણુસનેા બાંધેા જ્યારે બંધાઇ રહે છે ને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

કસરત.

માણુસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરૂં કે કસરત વિના માણુસ ઘણા વર્ષ સુધી નભી શકે તેમ ખેારાક, હવા, પાણી ને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણુસ આરેાગ્યજ ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખેારાકનેા અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનેા કરવાનેા છે. કસરત એટલે મેાઇ દાંડીયા, ફૂટબેાલ, ક્રિકેટ, કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક ને માનસિક કામ-જેમ ખેારાક હાડકાં માંસને સારૂ તેમજ મનને સારૂં જોઇએ; તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હેાય તેા શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હેાય તેા મન શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનેા રેાગજ ગણવેા જોઇએ. મેાટા પહેલ-

વાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કઈ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતના ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દસ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઈતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ. ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઇએ, યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ, તારા. સૂર્ય, ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે, ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસના માણસોનું તેને ભાન છે. તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી; તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલ્લોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઇતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહે તો તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદું પોતેજ કરી લે છે. અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા.

પણ બધા કંઈ ખેડુત થવાના નથી, વળી આ પ્રકરણો ખેડુતના ઉપકારને સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું કંઇક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઇક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જીંદગી ઉપરથી આપણે જોઇયે છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઇએ; ને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાંજ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનકસરત મળી રહે છે. પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઇ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા, ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનશક્તિ પુરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઇક થાય છે, તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી માટે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે. એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી, એ આપણે અનેક દાખલામાં જોઇ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનશક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખૂબ રમતીઆળ છે તેની મનશક્તિ વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતીઆળ છે? આપણે અનુભવે જોઇયે છીએ કે મનશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા

રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓનાજ મહાકવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ છે, એવા વર્ણવ્યા છે; અને કહ્યું છે કે તેઓ ઈંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં આપણા મન શક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તો પકડ્યો જોવામાં આવે છે—તેઓ મનને કસરત આપે છે, અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઇ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઇ જાય છે, કંઇ ને કંઇ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે, અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે એકલી મનકસરત કે એકલી શરીરકસરત બસ નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરન્તુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે ને આખો વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે, ને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે, ને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતાં હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને ફાયદોજ છે. આપણાં ઘર સુધરશે ને આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઈ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવા-

ઓને સારૂ એ શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે, એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે ને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન અમેરીકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણુસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો ચાલતો નથી ને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણુસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણુને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ ને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે, અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે. વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇયે છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં ને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ બાર માઇલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દરદી એક અનુભવી વૈદને

ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દરદ અજીર્ણનું હતું, વૈદે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવાની સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકણ હતો, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધો; ને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ધાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવો પડ્યો. દરદીને પણ કકડાવીને ભૂખ લાગી હતી તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો ને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી ને જેઓને બદહજમી ને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

પ્રકરણ ૮ મું.

પોષાક.

ઓરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે તેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભોગી તેઓ થાય છે. **ચીન**માં ઓરતોના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે, આથી **ચીન**ની ઓરતોના આરોગ્યને ભારી ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઇક ભાગે

પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ ને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઇ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર ને મહેતા મુસદ્દીનો જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુસ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઇયે. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ બીલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રી-પુરુષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે. આથી તેની ચામડી કઠણ ને મજબુત બને છે. તેવાં માણસો હવા પાણીની બરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે, ને એકાએક શરદી વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઇ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઇ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી તો એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખવા લાગી.

ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નગ્નદશાનું શરીર કરૂપ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેમજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો નગ્નદશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ

જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઈ કંઈ રીતે ને કોઈ કંઈ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે, ને પછી પોતાનું મ્હોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો? આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઇ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂ રૂપ તો તેની નગ્નદશામાં રહેલું છે, અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને **જવાહીર પહેરે છે.** કંઇ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે, ને હાથે વીંટી રાખે છે. **આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે, ને શોભા તો તેમાં શી રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી.** ઓરતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં ને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઇએ છીએ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી, ખરૂં કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઓરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જોણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીત રિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક

કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન, પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છુટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો ચાલ્યો છે કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે, ને એથી આપણો રૂવાબ પડે, તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોષાક-બન્ને હિન્દુ અને મુસલમાનનો-હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છુટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના, પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઈ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદોજ છે. વાળ વધારવા ને પટીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણુંજ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધુળ, મેલ ને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુસ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બુટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છુટે છે ને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બુટ પહેરનાર માણસ બુટ ને મોજાં કહાડે ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેના પગમાંથી છુટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખા કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારેજ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે, અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ

માત્ર તળીયાંને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સેંડલ પહેરવાં જોઇએ. જેને માથું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નબળાઇ હોય, જેને પગનો દુઃખાવો હોય ને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઇ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે, ને પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાઇનટાઉન આગળ ટ્રાપીસ્ટ લોકો જેને જોઇએ તેને સારૂ બનાવે છે, ને ફિનિક્સમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ ચાલે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ, ને જ્યારે બૂટ વિના ચલાવાય ને કંઇક પણ તળીયાંને સારૂ જોઇએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રકરણ ૯ મું.

ગુહ્ય પ્રકરણ.

જેણે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું, ને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. બીજાં પ્રકરણો હજુ આવશે અને તે ઉપયોગી થઇ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર બીજું એકે પ્રકરણ આના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અનુભવ થયો નથી, અથવા જે હું પોતે દૃઢતાપૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે, અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઇ બચતું નથી, તેમજ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન—બળવાન કહેવાય ને ગણાય.

બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો ને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો, એ બ્રહ્મચર્ય છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એકબીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો—એ બાબતનું સ્વપ્નું પણ ન હોવું જોઇએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરૂષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્યશક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ કૌતક બને છે તે જોઇયે. નાનેથી મોટાં બધાં માણસો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડુબેલાં પડ્યાં છીએ. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને ને છોકરા-છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવા જોયા છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી.] જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભૂલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ [સુખ] ને સારૂ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ

ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરૂં ચેન રહેતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા-રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે, ને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અક્કલે હીણા થઇએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી જોવામાં આવે છે.

ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઇએ-ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઇએ, આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઇશ્વરને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી ને ચાળા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આજ પુરૂષ-આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજા, અદેખાઇ, મોટાઇ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઇ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે, ને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ ખેદ બની જઇએ, તો પછી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ-ક્યું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જુએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યાનો વિચારજ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ

આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પડયા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઈ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સૈાએ ત્રિરાશી બાંધી જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણુને સંબંધજ કયાં છે? આપણે કંઇ ઇશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે, બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણુને કરવાનોજ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઇ શકાશે.

ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે? પરણેલા શું કરે? જેને છોકરાં છે તે શું કરે? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચા-

રપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડા નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પૂંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે ને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છા વિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રી નબળાઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની—તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદજ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ પડયા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતાં નથી, ને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. **નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વરી કોપ કેમ ન માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો?** તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ;

છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાલા માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુસ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઈ શકે? પશુ આપણા કરતાં સારાં છે, કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારેજ, નર માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી ને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણછોડી મોટું થાય ત્યાં સુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઇએ, ને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડીભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કરેજ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે એનું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી ત્યાં સુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ઇચ્છીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધા આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારા છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઇએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી, જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઇએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંગાળ દશા જોઇ શક્યા છે ને તેથી કંઇક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવુંજ ન જોઇએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ ચાલે તો જેમ બને તેમ મોડું પરણવું જોઇએ. **પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જુવાન પુરુષોએ 'પણ' લેવાં ઘટે છે.** આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઇ પોતાની મેળે તે ફાયદા નીપજાવી શકશું.

જે માબાપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને બચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઇ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની નાત જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાશો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવા એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઇ શકે?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક ડૉકટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવોજ જોઇએ; બીજા કેટલાક ડૉકટરો એમ પણ કહે છે કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉકટરો લઢી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉકટરોથી દોરવાઇ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઇએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી, એટલુંજ નહિ પણ વિષય કરવાથી—વીર્યપાત થવાથી આખરે

ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણા વર્ષથી બંધાએલી મજબુતી—મનની ને તનની—એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પુરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે—સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખવું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ ને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઇ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી—જાણ્યા પછી, ભૂલો કરી છે, ને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની—મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની—મારી દીન દશા, એનો મને તાદૃશ ચિતાર આવ્યા કરે છે. પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી જણાએલા લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો હું મહારાતમાં પડેલો એમ મને લાગ્યું. મારી ભૂલથી ને મારા અનુભવથી જો કોઈ પણ ચેતી લેશે ને બચશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ વધ્યો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે ને હું માનું છું, મારૂં

મન તો નબળું ગણાતું નથી—કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે, મારા શરીરમાં ને મનમાં રોગો સ્હેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઈ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, ને રંડાયેલ પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં, પરણેલ કે ન પરણેલ પુરુષ યા સ્ત્રીને બીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો ને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વીસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય નીચ દરદોથી પીડાએલા ને સડતા જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રી પુરુષોને તુરતજ ધા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, ને પોતાનાં દરદોને સારૂ દવા શોધવા ડૉક્ટરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાસ ટકા વૈદો ને ડૉક્ટરો નકામા થઇ પડે. એ દરદોએ માણસ જાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડૉક્ટરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રી ગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો ઝપાટાભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી

છે, કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો બીજા ઘર કરે છે, ને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં વધુ લંબાએલું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા, અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઇએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી-પુરુષે જૂદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઇએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં ને વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઇએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં, અને ભોગમાં તો દુ:ખજ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઈ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું ને સારૂં રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે ને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુસ્કેલ છે, પણ મુસ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુસ્કેલી જીતવીજ પડશે.

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન

ભાગ ૨ જો—કેટલાક ઉપચારો.

પ્રકરણ ૧ લું.

હવા.

આરોગ્ય કેમ જાળવી શકાય, તેનો શાની ઉપર આધાર રહે છે, અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જો બધા માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંઘરી રાખવાને સારૂ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ, કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી, પણ એવાં સ્ત્રીપુરુષ આપણને ભાગ્યેજ મળી આવે છે. એવો નસીબદાર માણસ કોઇકજ હશે કે જેને કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય. સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે. એવાં માણસ પહેલા ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજ્જે જાળવે તેટલે દરજ્જે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઈ વ્યાધિ થઇ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ હકીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઈ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને

સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારૂ પણ બહુ કીંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તુરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહેવાય છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝેર જેવું ધગતું હોય તેને જો તદન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સુવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને જ્યારે તેનું શરીર ટાઢું થાય ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અકળાય તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઇએ, તેના કાન માથું બુંગવાં જોઇએ, ને તેને ખુબ ઓઢાડવું જોઇએ; આ માન્યતા તદન વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને બુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નબળો પડે છે. ગરમાનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઇ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઈ શકશે—તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારૂં નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ધ્રુજે નહિ. જો દરદીને ઠંડી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણ થતી નથી. જો દરદી નગ્ન દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવાડવામાં તો કોઈ કાળે નુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દરદને સારૂ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે, કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત–પલીત હોય છે, આ તદન વહેમજ જણાય છે, ભૂત–પલીતપણું હવાના

બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ધાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારૂં કે નઠારૂં ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે, ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઇંક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએ જતા હોઇએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઇએ. એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારૂં મળતું નથી, તેનું કારણ એ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોય પણ બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નથી; અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને, પહેલા ભાગમાં હવા વિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેના સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે ને હવા વિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગલું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

પાણીનો ઉપચાર.

હવા પોતાનું કામ અદૃશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તુરત જોઇ શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો ઘણો સૌને માલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ. માથાનો કઢો બહુ સખત ચડ્યો હોય તો તે વરાળથી ઘણીવાર મટે છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય ને દરદીને તુરતની આસાએસ આપવી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરત ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે,

બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે ને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટ-

લીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ ઉપર જાડું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને કબજીયાત રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે કેપના એક વેળા પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી જાળવતા. તેને કોઇએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે "હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠતી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે." કેટલાક માણસોને ચ્હા પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજ્ઞાનપણે માને છે કે ચ્હા તેનું કારણ છે, પણ ખરૂં જોતાં ચ્હા તો નુકસાન કરે છે, કારણ તો ચ્હામાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ ચોગઠાં આવે છે પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે ધાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કાંમળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઇએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો, અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું. એટલે દરદીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે ને મોંપર મોતીયાં બાઝે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચપર કે ખોખંડના ખાટલાપર સુવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય.

વરાળ આપતાં દરદી દાઝે નહિ અથવા કામળી વગેરે સળગી ન ઉઠે, એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબીયતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે. જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી બાટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અર્ધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઈ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છુટે છે. સોજો અમુક ભાગમાંજ ચડ્યો હોય તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણા થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, સીળસ વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે, અને ગમે તે માણસ તેની અજમાએશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથા-પર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો

દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડા ઉપર હંમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઇ જગ્યાએથી લોહી પડતું હોય ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ફુટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયું હોય, જેને માથાનો કાઢો હોય તે માણસ જો હંમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તો તેને ઘણોજ ફાયદો થશે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય, ને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નાકેથી ચઢાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચડાવવાની કળા ન આવડે, તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળા તુરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તુરત બંધ થઇ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

ઘણા માણસો પાણી પુંઠેથી લેતાં અચકાય છે. તેથી શરીર નબળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે, પણ આ તદન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પુંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદન સાફ થઈ જાય છે, ને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થએલું કંઈ પણ દરદ હોય તેણે પુંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તુરત

મારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણાં ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુકત થતોજ ન હતો, શરીર નંખાઈ ગયું હતું ને પીળો થઇ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી ને થોડી મુદતમાં તેની તબીયત ઘણીજ સરસ થઇ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબુદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઇ આવવાનો સંભવ રહે છે. પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી **ક્યુની** કરીને જર્મને શોધ્યું છે કે દરદોને સારૂ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે. આ બાબતનાં તેનાં પુસ્તકનો ઘણી ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદોનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો બહારના ભાગમાં ગુમડાં, વા કે બીજી રીતે દરદો ફુટી નીકળે છે; અથવા તાવ બહાર નીકળી આખું શરીર તપાવે છે. **ક્યુની**ની પહેલાં લખનારાઓએ પાણીના ઉપચારો વિષે લખ્યું છે, 'પાણીના ઉપચારો' એ નામનું એક ઘણું જુનું પુસ્તક છે; પણ **ક્યુની**ના પહેલાંનાં કોઇએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મૂક્યું નથી; કોઇએ બધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ બતાવ્યું નથી. **ક્યુની**ની માન્યતા સર્વાંશે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તે વિષે વિચારમાં પડવાનુંએ નથી; પણ એટલું તો ચોક્સ જણાય છે કે ઘણાં દરદોને વિષે **ક્યુની**ના વિચાર ને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરબનના મર્હુમ માજીસ્ટ્રેટ મી. **ટીટન**ને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ઘણા દાક્તરોના ઇલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ થયા પછી તેને કોઇએ **ક્યુની**ને ત્યાં જવા સૂચવ્યું. ત્યાં જઇ સાજા થઈ આવીને તે ઘણા વર્ષ ડરબનમાં રહ્યા હતા. તે હંમેશાં ઘણા માણસોને **ક્યુની**ના

ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. **કયુની**ના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ **નાતાલ**માં છે. તે **સ્વીટ્ઝર્લૅન્ડ** કરીને સ્ટેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ઘણા જોવામાં આવે છે.

કયુની લખે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે. અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે, પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીસ ઇંચના કે તેથી નાના-મોટા, પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ-લંબગોળ વાસણો-આવે છે તે **કયુની** બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવાં ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં, ને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદન નગ્નદશામાં બેસવું જોઇએ. ઠંડક લાગે તો પગે કામળી ઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. ખમીસ કે કબજો પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકો આવી શકે ને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઇએ. દરદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલવતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારેવાર સુધી લઇ શકે છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે, અથવા ઓડકાર આવે છે જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદલ ઉંઘ ન આવતી હોય

તેનું મગજ શાંત પડશે ને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે તે તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું, બહુ આળસ અથવા બહુ જાગ્રતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં પરિણામો છે–તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર–હાથધોણું, અને બંધકોશ–પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણીજ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જુના હરસ તે આવા બાથથી, ને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઇ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે તો તુરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુઃખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાવો તુરત હળવો પડશે. **કુની** પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે એ કેટલાંક દરદોને સારૂ અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ જો ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાં સુધી ખુલી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાનાં પ્રમાણમાં વધારે ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવી. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને

નમ્ર કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કકડો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સુવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા ને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોં ને માથાપર ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હંમેશાં છુટું રાખવું. દરદીને એક પળવાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે. ને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. ઘણી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સુઇ જાય છે. દરદી ભીની ચાદરમાંથી નીકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દરદો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઈ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તો પણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબૂદ થઇ શકે છે. સીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેવાં—લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તેજ દરદીને સારૂ કે બીજાને સારૂં કદી ન વાપરવી જોઇએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય ને ખોરાક કસરત વગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય તો તેનો પૂરો કે બીલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કુનીની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલ્લી હવા ન લે અને ગંદકીમાં પડ્યો

રહે, શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી ઝપાટાભેર સાજો થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.

પ્રકરણ ૩ જું.

માટીના ઉપચાર.

આપણે પાણીના ઉપચાર વિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણ માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં વધારે ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ, ગુહ્ય ભાગોમાં પણ મૂકવામાં આવે છે ને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલા વિષે મને જાતી અનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુઃખાવામાં માટીની લોપરી માથે મકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કઢો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઢો મટે છે. મુંઢ ઘા વાગ્યો હોય ને સોજો ચઢે અથવા ન ચઢે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ની સાલમાં માટીની અક્સીરતાની

મને ખબર પડી ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે ગયું–તે કોઈ દિવસ લેવું પડ્યું નથી. જેને બંધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી કરે છે નજીકના ગામમાં કોઇ માણસને સાપ કરડ્યો, તે માણસને ઘણાએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઇએ જુસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું; અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટયો ને થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી. પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડ્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાએશ કરેલી છે, ને તેથી તુરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કડણ લોપરી માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે જોઇએ છીએ એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

કુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે તેમ જુસ્ટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે, કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની

ભારે અસર થતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવેા હેાય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હેાય તેા તે પણ માટીના બંધારણથી મટે છે. સખત તાવવાળાને પેડુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનેા તાવ એક બે કલાકમાંજ એાછેા થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લેાપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી એાછી ઉપયેાગી હેાય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લેાપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે, ને તેને સેાજો ચઢતેા નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બંધારણ ફાયદેા કરે છે. હીમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ–પગ લાલચેાળ થઈ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લેાપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુઃખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદેા આપે છે.

આમ માટીના ઘણા પ્રયેાગેા અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલૂમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચેાખ્ખી જગ્યાએથી ખેાદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં છાણ વગેરેનેા ભેગ હેાય તેા નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હેાવી જોઇએ. થેાડી રેતાળ ને થેાડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હેાવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયેાગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઇએ. આટેા બાંધીએ ને તે કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હેાવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તેા તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાંધી તેનેા ઉપયેાગ લેાપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવેા. માટી શરીર ઉપર સુકાઈ જાય આવે તે પહેલાં લઈ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લેાપરી ચાલે છે.

વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ. વપરાએલું કપડું જો તેમાં પરૂ વગેરે ન હોય તો ધોઇને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે ને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડંખ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

તાવ અને તેના ઇલાજો.

મુખ્ય ઉપચારો વિષે થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદો વિષે થોડો વિચાર કરી શકીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે બીજા ઉપચારો કે જેને સારૂ જૂદાં પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેનો પણ ખ્યાલ આવી જશે

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબોએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પુરાણ કર્યું છે. આપણા લૌકિક હિસાબ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણે ભાગે બધા તાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી તે ગાંઠીયા તાવ (ન્યુમોનીક પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે, ને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગણું છું. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરકી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી. તેમાં ત્રેવીસ માણસ ઘવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીશ મુઆ. બે મરકીની ઇસ્પિતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે બેમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો ને તે એકનેજ માટીની

પોટીસનો ઇલાજ કરી શકાયો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય છે કે તે માટીથી તેને ગેરફાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંનો વરમ થઈ તાવ આવેલો, સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના બળખા પડતા હતા. ઇસ્પિતાલમાં લઈ ગયા પછી દાક્તરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલોજ કામનો છે. ને બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી ઘણીજ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાએલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે. માટે આમ ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને **ક્યુની** બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઇએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને ઢાંકેલો પણ જેમ બને તેમ ખુલી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાબી તેનો રસ કહાડી ગળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના

પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના દાંત ન અંબાઈ જતા હોય ને લઇ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છુંદેલું લઈ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ઓઇલ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી, લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદી ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ. સાફ પાણી મેળવવાનો ઇલાજ આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યો છે તે જોઈ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશાં બદલાવવાં જોઇએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ ફીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. ક્વિનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થએલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દરદોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરીયા ફીવર' વાળા દરદીઓ ક્વિનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરીયા તદ્દન ભાગ્યેજ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરીયાના દરદીઓને પણ તદ્દન સાજા થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે, પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારૂં છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કૉફીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી, એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ.

કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીનેજ આપવું જોઇએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

કબજીયત—સંગ્રહણી—મરડો—હરસ.



આ પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યાં છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુબી ભરેલુંજ ગણાશે છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નીકટ સંબંધ છે, અને દવા વિનાના આપણા ઇલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એકજ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે, એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી, આવે છે ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઈ વેળા આમણ છટકે છે, અને કોઇ વેળા હરસ થઈ આવે છે; વળી કોઇને એકદમ દસ્ત થઈ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય ને હંમેશાં વારંવાર ને થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે ત્યારે જરસ પડે છે, ને પેટમાં દુઃખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે, શરીર ફીક્કું પડે છે. તાકાદ જાય છે, ને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કબજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સારૂ સેંકડો દવાઓ

ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, ફ્રુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કબજીયત મટાડવાનું છે, અને કબજીયત મટતી લાગવાથી હજારો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે દાક્તર તુરતજ કહેશે કે કબજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદહજમી છે, અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક છે તે ચોખ્ખું કહે છે કે અમારા દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની કંઈ આદતોમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઈ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોરજ છે. જુલાબ વગેરેની અસર હંમેશાં માઠી છે, હલકામાં હલકા જુલાબો પણ કબજીયત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ લઇને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાબ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુલાબનો કંઇક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કબજીયત, સંગ્રહણી કે એવું દરદ ન રહે તો એ સિવાય બીજું કોઈ નવું દરદ જરૂર થાય.

હવે આપણે ઉપલા દરદોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દરદોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો, બહુ ભારે ખોરાક, એટલે બહુ ઘી, સાકર, ને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. બીડી, દારૂ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવું જોઇએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચ્હા, કૉફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઑઇલ લેવું.

ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રીસ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દર-

મિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેડુએ મૂકવા, ને દિવસના કચુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઈલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખત કબજીયત, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જુના હરસ મટેલા મેં જોયાં છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઈલાજથી નાબુદ થતા નથી; પણ હરસ મુદ્દલ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી જળસ કે લોહી પડતા હોય ત્યાં લગી બીલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઇ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાં ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે ને દરદી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઈંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કબજીયતને સારૂ નીચેનો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમસ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી, લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તો પણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડી વખતે, મોઢું ખરાબ હોય તો એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઇજા કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજીયતને વધારે ગુણકારી છે, એટલુંજ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચેપી રોગો—શીતળા.

તાવ વગેરે કેટલાંક દરદો વિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. બધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી; વળી બધાં દરદોનું જ્યાં ઘણે ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે ને બધાં દરદોનો ઘણે ભાગે એકજ ઇલાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગીની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળા વિષે એક પ્રકરણ રોકવું અઘટિત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ઠરાવી છે, ને તે દરદ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ બીજાં દરદોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; ને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરાએલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર બરોબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઇજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતો હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદીનો છુટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ જોઇએ, પણ આપણે જોઇયે છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી તો પણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય, જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઇ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે

તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ—ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૈાશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગૈાશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે, ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૈાશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નીકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કહાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૈાશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૈાશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તો પણ ગૈાશીતળા કઢાવવા. આમ ઘણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૈાશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૈાશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે. એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઈચ્છામાં આવે તે માણસ ગૈાશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હીમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે, ને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગૈાશીતળાની શોધ ૧૭૯૯ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જુનો વહેમ નથી. એ મુદતમાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઈ પડયાં છે. જેઓને ગૈાશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જશએ સબળ કારણ નથી. ગૈાશીતળા ન કઢાવત તો ભારે શીતળા નીકળત એવું કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું

કઢાવેલને શીતળા નહિ નીકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ, પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે, રસી જો હાથે લાગે તો તેઓ સાબુવતી હાથ ધુએ છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે તો આપણને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારી છુટશે ને એવી મશ્કરી પણ કોઈ માણસ કંઈ વખતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં **ભાગ્યેજ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઈએ છીએ!** સૌ કોઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મ્હોડેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મ્હોડેથી લીધેલી વસ્તુઓ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે ભળે છે. ને જરા લીધેલી ચીજની અસર તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઈએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણુ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઈ આપણે મરશું કે કરૂપડા થઈશું, એવા ભયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઈએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે, આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને

વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણુને ચામડી વાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, ને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢવવાના ફરજીઆત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગએલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણા પુસ્તકો લખાયાં છે, ને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૧. ગાયના કે વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તો જતો કરવો. એ માણસ જાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી લાભ થતો નથી, એટલુંજ નહિ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી બીજાં દરદોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

૩. મૂળ પાસ માણુસ જાતના લોહીમાં બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં બીજાં દરદોના ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાક્તર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહાડવાથી માણસ હંમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢાવવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો

ત્યારે એમ માનવવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતેજ કંઇ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવેલા જેને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળી ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એવું કોઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.

૫. છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મુકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે ને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

આવી ને બીજી ઘણી દલીલો ને દાખલાથી ઉપરના મંડળે અંગ્રેજી પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઇંગ્લાંડનું એવું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ બિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી, અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં રોગ ઓછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના ખંતીલા સભાસદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાક્તરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે, તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કહાડવાના કામમાં મળે છે, તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોઈ શકતા નથી. કેટલાક દાક્તરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે, ને તેમાંના ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે.

જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન કઢાવવા ! આનો જવાબ હું તો બેધડક થઇને 'ના' એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે, જાણી જોઇને મરજીઆત તો કોઇએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઇએ એવી મારી ખાત્રી છે. પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રિકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ ઉઠાવવા જેવું છે, [illegible] જો સામે થઇએ તો આપણી

ઉપર ઘણાં તહોમત છે તેમાં વળી જાણી જોઇને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે? જ્યાં વસ્તીનેા મેાટેા ભાગ શીળી કઢાવવામાં ફાયદેા માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હેાઇએ તેા આપણે તે ભાગની બીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયેા લેવાની આપણી કેટલેક દરજ્જે ફરજ છે. જેઓ મેં બતાવેલા કારણુસર તેમાં ધર્મબાધ સમજે છે, તેણે તેા પેાતે એટલેાજ શીળીની સામે હેાય છતાં સામે થવું જોઇએ, ને સંકટેા પડે તે ઉઠાવવાં જોઇએ. જે માણસ માત્ર શરીર સુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતેા હેાય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઈ શકાય. તેવા માણસે તે બાબત ઘણું જ્ઞાન મેળવેલું હેાવું જોઇએ. પેાતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હેાવી જોઇએ, ને તેણે પ્રજામત બદલવાને તૈયાર થવું જોઇએ. જે માણસ આમ ન કરી શકે તેનાથી પેાતાની તબીયતજ જાળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન થઈ શકાય. ઘણાં કામેા આપણને પસંદ હેાતાં નથી, છતાં તે કામેા આપણે જે મંડળમાં રહેતા હેાઇએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા આગળ આપણી સગવડતા એક કેારે મૂકવી ઘટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઈ શકે એવેા વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે, આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પેાતાનેા મત કંઇ રાખતેા નથીં, પણ ધારેા કે આવી જાતના લખાણથી માત્ર દેારવાઈ જઇને પેાતાના આળસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે તે માણસે તેા કાયદાને શરણ થવું જોઇએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમેા સમજી તે બરાબર પાળવા જોઇએ. જે માણસ શીળીનેા ચેપ ન ઇચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનેા ચેપ હંમેશાં લે છે, અથવા આરેાગ્યના બીજા નિયમેાનેા ભંગ કરી દુઃખેા ભેાગવે છે તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં

શીળી કઢાવવાનો રિવાજ, એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે, ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના ને ખોરાકના, ઉપલાં પ્રકરણોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી, કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર [વેટ શીટ પેક]-નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ ઝરતી ઓછી થશે ને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો, ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ પેક'થી એક અઠવાડીયાની અંદર દાણા નમવાજ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજુ શરીરમાં ઝેર રહેલું છે, ને તે નીકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તેતો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની, ને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ઘણાં દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે દરદીને દરદ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે, અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઇ ને કંઈ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ ક્વિનિનથી ઘણી વેળાયે કાન બહેર

મારી જાય છે, કોઇને 'ક્વિનિઝમ' નામનું ભયંકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ બીજા રોગોનું તે દવાઓ કારણ બને છે. દસ્ત-બંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું ને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વગેરે ધાતુઓને મારેલી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે તેને પણ અકસીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલેજ દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાન-કારક છે. શીતળાવાળા દરદને સારૂ આ દવા લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર જડુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સુકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હમ્મેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હમ્મેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદન જશે ને નવી ચામડી આવી જશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા ચેપી રોગો.

આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઇ અછબડા, ઓરી વગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કોલેરા, ઉડતો મરડો, એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી, તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટશીટ પેક' એ અકસીર ઇલાજ છે એવે સમયે ખોરાક ઘણોજ હલકો ને સાદો હોવો જોઇએ. લીલા મેવા ઉપર નભી શકાય તો એ રોગ ઝપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ ન્યુમોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાક્તરો શોધી શક્યા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે, ને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાક્તરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ થઇ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવો ઢોંગ છે, તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કઢાવનારને જો ન કઢાવત તો શીળી નીકળતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી, તેમજ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાતજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કહી

શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સારૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય.

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિન્હ જણાય ત્યારે તુરત 'વેટશીટ પેક' લેવો.

૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લાપરી લગાવવી.

૩. દરદીને ખાવાનું મુદલ ન દેવું.

૪. સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.

૫. દરદીને ખુલ્લી ને ચોકખી હવામાં સુવાડવો.

૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

જો કોઈ પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બીલકુલ ચોકસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય ત્યાં ઉંદરોવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખારાક ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પુરી દેવાં જોઇએ, અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, બ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ. પણ તેમ ન થઈ શકે તો પણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર, ને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે. તેને અંગ્રેજીમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં

દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દરદી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યેજ માણસો બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઇ હતી, ને ત્રેવીસમાંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો, આની કંઇક હકીકત અગાઉ અપાઈ ગઇ છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે; પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટશીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કોલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટશીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ, કેમકે દરદીને ગોટા ચઢે છે, ને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દરદીના પગ વગેરે રાઇનું તેલ લઇ માલીસ કરવા જોઇએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરૂં ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઇએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કોલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કોલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે, ને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. બીજા ખોરાક તો ખવાતાજ હોય. એટલે આવાં ફળની

માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યા કરે છે. તેવામાં શરીર કબુલ ન કરી શકે ત્યારે કોલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કોલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઇ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી, અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું સુકવાણ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે, તે ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય? કુદરતે આપણાં શરીર મજબુત ઘડયાં છે એટલેજ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણોજ જલદી આવવો જોઇએ.

હવે કોલેરાના વખતમાં લેવી જોઇતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો ને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે, સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બીલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઇએ. **પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું ને પછી** જાડી સાફ ખાદીવડે ગાળેલુંજ પીવું જોઇએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઇએ ને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઇએ. બધાં પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરૂં જોતાં હમ્મેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે, ને પછી તેની ઉપર પગ વીતી માટી ઉરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી ને કરતાં આભડછેટ કે સુગ રાખી દરદોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય તો તેને ભાંગી તેની ધૂળ કરવી જોઇએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વેથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો ઓ માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય ને દરદીને તમામ

ખોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પુરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કોલેરાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાએ બીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે ને તેનાં સગાં તેમજ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

સુવાવડ.

સાધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોનો એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નજરે આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી; પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારથી એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ ઘેરાએલા છે, અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂક્યાં હશે છતાં પણ તેઓ તો તબીબોની પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજા થઇ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી ફરી માંદા ન પડે અથવા ભયંકર રોગના પંજામાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત ને અકસ્માતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. નિરોગી

કાયાને સુવાવડ બીલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડીયા માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે, ને બચ્ચું અવતરતી વેળા બીલકુલ ઇજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોયે છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી

ત્યારે શહેરોમાં બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં ને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી બૈરાંની રહેણી તદન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદુંજ છે. બાળક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડીજ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં ને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાં લગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાં લગી સ્ત્રીને ચેન રહેજ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માબાપોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાં લગી બાળ વિષય, ને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાં લગી સુખી સુવાવડ થાયજ નહિ. આને બહુ વખત ભયંકર વેદના

સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખાએલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇજા સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે, અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે, ને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઈ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા **પ્રેમવાળી** હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા **ક્રોધી** હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ઘણી **ચોખ્ખી** રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્યકર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની શુદ્ધ સ્થિતિ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હમ્મેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઇએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યાં મુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, ને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દસ્ત તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય

તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાંખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. **મસાલા મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઇએ.**

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખુબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમ્મેશાં **'કચુની બાથ'** લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે, ને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભુલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચાંના રક્ષણનો વિચાર માએ ને બાપે કરવો ઘટે છે.

ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘર કામમાં ઘણો બોજો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હમ્મેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઈ પણ દવા ન જાય એવી સંભાળ રહેવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચાંઓની માવજત.

સુઆણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે બચ્ચું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે **સુવાવડ વખતે પણ માએ ને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, બંદી ગંદકીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ**

રહેવાનું નથી. સુવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એવો પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં શરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સગડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સગડી રાખવાની જરાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેલાં ને ગંદાં કપડાંમાં સુવારવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યા છે. સુવાવડમાંથી ઉઠયા પછી બધા કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો આધાર તદન માની તબીયત ઉપર છે, એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો ઘઉંનો ખોરાક, ફળાં વગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે ને ઘણું સરસ દૂધ છુટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે ને તેથી બચ્ચાંને હમ્મેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઇ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તબીયત તપાસવી. **બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે.** બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સૂક્ષ્મરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું. એટલે દરદ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી ને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે, તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઇએ. થોડા માસ તો કંઇ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું ને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૈાથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે, ને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબુત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઈએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હંમેશાં છોડવો જોઇએ, નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણોજ ઝીણો લોટ સાફ રૂ વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઈ જશે.

જ્યાં સુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાં સુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છુંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઑલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અસર થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી ને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાં લગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથીજ સુધરવાપર જશે, ને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત, શાક વગેરે આપે છે. એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારૂં છે એ શંકાવિનાની વાત છે. ચહા-કૉફી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણુ વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બીલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે ને જોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં, તુઈવાળાં કપડાં, લેંઘી માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં, એ બહુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે, ને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપજ છે, એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ ગ્રહણ કરશે. 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહીં માબાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે, અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઈ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે, અને સારૂં ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળજ પાકશે, સારાં જાનવરનાં બચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભંગ

કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે **આપણે માબાપની પદવીને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માબાપ બનીએ છીએ,** પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ? પણ નીતિમાન માબાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સારૂ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માબાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માબાપ જો પોતાની ભૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજા સુશિક્ષિત નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઇએ. નિશાળોમાં જઈ બચ્ચાં સદ્દવર્તન શીખે, એ આશા રાખવી ફોકટ છે. સદ્દવર્તન શીખવાનો રસ્તો એકજ છે, ને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઇ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે, ને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માબાપની પાસેથી લઈ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. **માબાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે, તે બરોબર સંભાળે, તો** તેઓ કેટલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઇ, શોભિતાં કપડાં વગેરે વડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઇએ, પૈસાના લોભમાં પડયા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાએલા રહી

વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ, તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી નવાઇ છે? આ વાક્યો ઉપર સમજુ માબાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માબાપોના હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

અકસ્માત-ડૂબવું.

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સહજ તપાસ કરી. અકસ્માતો જે વખતો-વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, કે જેથી કોઇ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથીજ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મંડળ સ્થપાએલું છે, તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે; તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડ્યા પછી તેનામાં જીવ ઘણોજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તુરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી

દરદીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો, અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી આપવી, ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરત કરવી હોય તો નદી કિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. એ કે ત્રણ માણસ જો ડૂબતા માણસની પાસે હોય તોજ ઉપાયો બરોબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમય-સૂચકતા, ધીરજ ને ત્વરા, હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી જો એ ત્રણ માસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે તોપણ દરદીને બચાવવો મુસ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તુરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

દરદીને બહાર કહાડયા બાદ તુરત તેનાં ભીંજાએલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસેના પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તે વડે દરદીનું શરીર લુછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટભર દરદીને ઉંધો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો ને તેના મોંમાંથી કચરો પાણી વગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડયા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું ને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ધુંટણીયાભર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારની હવા દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતીપર ગરમ ને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ

સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત ક્યાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેક કરવો ને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને ઓઢાડવાં. દરદીના શરીરને બરોબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે, આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાક્તર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહ પૂર્વક ને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જો જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાંખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગ ને તીખાંનો ઉકાળો આપવાથી દરદી સતેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છેઃ—તેનો શ્વાસ બંધ થશે ને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલુમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થએલા હશે, જડબાં બીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર ફીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે, અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફિકાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આભલું મુકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધૂમસ નહિ ચઢે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો ઘણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું. પણ દાક્તર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગએલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા છોડવી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

અકસ્માત–દાઝવું.

કોઈ પણ માણસનાં કપડાં કે કંઇ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઇ જઈએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે–દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારૂ શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઇ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળોટવું, શેતરંજ જેવું કઠણ લુગડું વગેરે હોય તો તે તુરત લપેટી લેવું. પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતરડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઇ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતરડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદન મટી જશે. તથા દરદી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોંટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સુકાઇ જાય કે તુરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જેને ન સુઝે તેને નીચેના ઈલાજો છે તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઈલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે.

કેળનું લીલું પાતરૂં લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, ને તે પાતરૂં દાઝ્યા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાતરાંને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું લઈ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવ-સેકા દૂધ, ને પાણીથી પલાળવું તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખે-ડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફોલ્લા પડયા હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતરડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઇ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડી-પર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

અકસ્માત—સર્પદંશ.

સર્પથી માણસ સદાય ડરતો આવ્યો છે. સર્પને વિષેવહે-મોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો જીવ કહીએ છીએ. સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂલ માન્યતા છે. ભગવાન શેષશાયી એટલે શેષનાગની ઉપર સૂનારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. 'સહસ્રમુખી શેષ-

નાગથી વર્ણન ન થઇ શકે', એમ કહી સર્પને વિષે બુદ્ધિ અને જ્ઞાન માન્યાં છે. આવેા કંઇક વિચાર ખ્રીસ્તિધર્મમાં પણ છે. સર્પની બુદ્ધિના જેવી આપણી બુદ્ધિ તેજ હેાવી જોઈએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કરકેાટક નાગે કરડી તેના ઉપર ઉપકાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક–કરૂપડેા બનાવ્યેા કે જેથી જંગલેામાં ભટકતાં તેની ઉપર કેાઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઇબલમાં સેતાનનું રૂપ પણ આપ્યું છે, સર્પે હવા બીબીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાએા ચાલી રહ્યાં છે. સર્પને ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરેાબર લાગે તેા મેાતજ નીપજે છે, અને મેાતને આપણે ઇચ્છતા નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. એ સર્પ તદ્દન નાનું જંતુ હેાત તેા તે એવેા ભયંકર છતાં વખતે આટલેા ન પૂજાત; પણ મેાટું, વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હેાવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં બુદ્ધિ કેમ આરેાપાઈ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવેા પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીએા લખે છે કે સર્પને બુદ્ધિ છેજ નહિ. તેએાના શિક્ષણ પ્રમાણે તેા સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ જોઇએ. હિંદુસ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણસેા મરે છે એવી સરકારી ગણત્રી છે. મરેા વિશેષ હેાવાનેા સંભવ છે. દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ઇનામ આપે છે; આથી હિંદુસ્તાનને ફાયદેા થયેા છે કે કેમ એ જોવાનું છે–એટલેા તેા સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતેા નથી; તેને છેડયેા હેાય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હેાય? કદાચ જ્ઞાન નહિ તેા નિર્દોષપણું નહિ હેાય? તેના બચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તેા માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તેા કેાઈ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનેા પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવેા જણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ બને છે. તે

ભાગમાં આવતા સર્પોને મારી નાખવાથી બીજા આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પંજામાં જવા બરોબર છે; પણ આવું તો બહુ ટુંક ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પોને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા બરાબર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઇશ્વર છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાઘ સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિજ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઇશ્વરે પેદા કર્યો હશે તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપમાં મહા યોગી થઈ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતાં, એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી ફકીરો વસે છે. તેઓ વાઘ, વરૂ, સર્પો વગેરે નિર્ભયપણે ફરે છે, ને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જાનવરોથી ખો થતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી-ફકીર એટલા થોડા છે, કે જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂંઠેજ લાગે તો તેઓમાથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી-ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ ને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી-ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે

દરેક જીવને વિષે વૈર–ભાવ તજી દઇએ છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર–ભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઇશ્વરને ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો ક્રૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય? માણસોમાં ઘાતકીપણું ઓછું છે? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઇઓનેજ ફાડી ખાઇએ છીએ. ધર્મ–પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં ને વાઘ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાં સુધી વાઘ–ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાં સુધી આ જગત–શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઇ છે. જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર–જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ઇશ્વિરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, ને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઈલાજ આપણને એવા બધા ભાઇયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા યત્ન કરે તો આ લખાણ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર–આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ કહેવાઈ ગયું છે.

હાલના શોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્વિક છે

તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચડતું નથી; તેથી ઉલટું, જે માણસનું લોહી દારૂ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારો ખોરાક ખાઇને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે છે ને મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રિઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આપ્યું છે. એક લેખકે ત્યાં સુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તજે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઈ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તજ્યાં હોય તેણે માની લેવું કે જે લોહી ઘણા કાળનાં દુરુપયોગથી ઉતરી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરોબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે ને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોશભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે તે વધારે ગરમ થએલું હોય છે; અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તો પણ 'હાય મુવા' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું, પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરૂંસો રાખવો ને છેવટે જ્યાં સુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાં સુધીજ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ રાખવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલીઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે. જુદા જુદા સર્પોની માહીતિ આપી છે તેને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પડવાથી માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ઘણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

બધા સર્પ કંઇ ઝેરી હોતા નથી ને ઝેરી સર્પમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાળિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી. આવું સમજી કોઈ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધાસ્તીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છેઃ—

સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો. તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઇ સખત રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળી ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા એક ઇંચ જેટલું છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમેંગનેટ ઓફ પોટાસ નામના ક્ષારની લાલ કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એકતરફ રાખી શકાય ને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પું હોય એવી લાકડી ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ એક શીલીંગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આં ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો ને ચૂસેલું થુંકી કહાડવું, જેના મોંમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઇ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મિનિટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા

પછી ઉતરવું એ ભાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જ્યુસ્ટ લખે છે કે તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી સાજો કરેલઃ—માટીનો ખાડો કરી દરદીને તેમાં સુવાર્યો ને તેના આખા શરીર ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી એ માટીએ શરીરને ગરમી આપી ને ઝેર ચૂસી લીધું ને દરદી ઉઠયો. આવા બીજા દાખલા પણ જ્યુસ્ટ આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાબ્યા છી અથવા ચૂસ્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી ને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી ને ચાળેલી હોય તો બહુ સારૂં. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારૂં. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશનેજ સારૂ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સારૂ કામ આવે છે.

દરદીને જો ઘેન ચડે અથવા તો તેને શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો ડુબેલાને સારૂ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસના બતાવ્યા છે તે યોજવા, ઘેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ તજનો ઉકાળો આપવાં, દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો, શરીર ઠંડુ થઇ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

અકસ્માત—વીંછી વગેરેના ડંખો

આપણામાં કહેવાય છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઇને ન હજો એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડ કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે, છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે, વીંછીના ડંખથી ઘણે ભાગે મોત નિપજતું નથી; દાક્તર મુર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીઆળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચુસીને થુંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારૂ ડંખથીજ છેટો પાટો બાંધવો ને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાક પુસ્તકોમાં બતાવે છે કે ડંખ ઉપર સરકો ને પાણી સમભાગે મીલાવી તેનાં પોતાં મૂક્યા કરવાં, અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ તે તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય તો તેમાં બોળી રાખવો. પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમનસીબ વીંછીનો ડંખ લાગશે તો અનુભવે જોઈ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સારૂ બશેર માટી વાપરી હશે તો વધારે નહિ ગણાય. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડ્યો છે તો કોણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ બોળી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરત હલકી થશે.

કાનખજુરો ભમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઇલાજ સમજવો.

પૂર્ણાહુતિ.

આરોગ્યનાં પ્રકરણો કેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરાં થયાં છે. જો મને અવકાશ મળશે તો કેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો કોઠો પૂરવણી તરીકે આપવા ધારૂં છું. પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો ઉદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણમાં શા સારૂ લખ્યાં? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટયું છે. મારી સુચનાઓ અધુરા વિચારથી અથવા અધુરા અવલોકનથી તો નથી થઈ? હકીકતમાં તો એમજ છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધુરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સારૂ? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદુ માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટ વૈદુ વિશેષે છે એ બતાવાઈ ગયું છે. એટલે આટલાં બધાં ઉંટ-વૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિર્દોષ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવું એ સ્થુલ હેતુ છે. વિચાર કરતાં માલુમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઇએ, વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઇક ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તેા વિચારવેા બાકી છે. આરેાગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હેાય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તેા ચેાક્કસ છે કે શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભેાગવતું કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું, ને તેને મજબુત જોઇ તેનેા ગર્વ કરવેા, એ હેતુ આરેાગ્યનેા હેાય તેા આરેાગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હેાય તે વધારે સારૂં છે.

આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઇ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે ને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ–ઇબાદત–એજ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનેા ગેરઉપયેાગ ન કરવેા. તેને બહારથી ને અંદરથી સારૂં ને સાફ રાખવું, ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદ્દતે પાછું સેાંપી દેવું. જો ભાડાખતની બધી શરતેા પાળીએ તેા ધણી આપણને મુદ્દત પુરી થયે સામેનું ઇનામ આપે છે ને પેાતાના વારસ બનાવે છે.

જીવ માત્રને શરીર છે, ને તેનેા ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભેાગ ભેાગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યેા ને ગાયેા છે. રત્નચિંતામણિનેા અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વ ભક્તિ–ઇબાદત–કરી શકતેા નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હેાય ત્યાં મુક્તિ ન હેાય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખરૂં સુખ નથી ને ખરાં દુઃખનેા નાશ નથી. શરીરનેા સદુપયેાગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તેાજ તે કામનું છે, અથવા તેા તે હાડકાંનેા, માંસના ને લેાહીનેા એક ગંદેા લેાચેા છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મેાટાં છિદ્રેામાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનેા વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી

કરીએ છીએ. મહામહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઇ, દોંગાઈ, સ્વચ્છંદ કપટ, ચોરી, જાર વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હમ્મેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઇ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ. ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારૂં કેવું છે તે જોઇ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારો થઇ શકે તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ઇશ્વર–ખુદા–મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ–શેતાન–પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, ને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સહુ નરક રૂપેજ જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાજરૂને જાજરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાજરૂ તરીકે વપરાય ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ. એટલે

શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદી આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય જીભ ને જીતવીજ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, ને જેણે ઇંદ્રિયોને વશ રાખી છે **તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે, નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છુટો છવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.**

સમાપ્ત.